

Вавишко Анна Станиславовна

ординатор

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Белицкая Татьяна Станиславовна

канд. мед. наук, врач анестезиолог-реаниматолог

ФГБУЗ «Южный окружной медицинский центр

Федерального медико-биологического агентства»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Вавишко Татьяна Алексеевна

врач-терапевт

ГБУ РО «Центральная районная больница»

г. Красный Сулин, Ростовская область

DOI 10.31483/r-152627

ПСИХОГИГИЕНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема психогигиены образовательного пространства с акцентом на медицинские аспекты профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у ключевых его участников – педагогов и родителей. Обосновывается, что образовательная среда является зоной повышенного риска развития хронического стресса и аллопатической нагрузки, ведущих не только к психологическому дискомфорту, но и к серьёзным психосоматическим заболеваниям. На основе статистических данных анализируются масштабы распространенности выгорания, его основные стрессоры и патогенетические механизмы, связывающие психологическое состояние с риском депрессии, сердечно-сосудистых и других расстройств. Авторами предлагается трехуровневая модель профилактики (первичная, вторичная,*

третичная), интегрирующая организационные меры, обучение навыкам саморегуляции, создание системы психологической поддержки и доступ к клинической помощи.

Ключевые слова: *психогигиена образовательного пространства, эмоциональное выгорание педагогов, родительское выгорание, синдром эмоционального выгорания, СЭВ, профессиональный стресс, аллостатическая нагрузка, психосоматические заболевания, профилактика выгорания, трехуровневая модель профилактики, психологическая безопасность образовательной среды.*

Образовательное пространство сегодня – это не просто учебные классы, учебники и расписание. Это сложная экосистема, насыщенная интенсивными эмоциональными, когнитивными и социальными взаимодействиями. Его ключевыми фигурами являются не только дети, но и взрослые: педагоги и родители, ведь их психоэмоциональное состояние напрямую определяет качество этого пространства. Хронический стресс, многозадачность, высокая ответственность и постоянная необходимость быть в ресурсном состоянии превращают их профессиональную и родительскую деятельность в зону повышенного риска развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Статистика подтверждает масштаб проблемы: согласно исследованию НИУ ВШЭ (2021), около 65–70% российских учителей подвержены высокому и среднему уровню профессионального выгорания [1]. Психогигиена образовательного пространства, рассматриваемая через медицинскую призму, становится критически важным направлением не просто для улучшения качества жизни этих взрослых, но и для профилактики серьезных психосоматических заболеваний и сохранения здоровья в долгосрочной перспективе.

Эмоциональное выгорание – это не синоним усталости или временного снижения мотивации. С медицинской точки зрения, это дисфункциональное состояние, возникающее в ответ на хронический профессиональный (или родительский) стресс. Оно характеризуется триадой симптомов: эмоциональным истощением (ощущение опустошенности, невозможность отдаваться делу),

деперсонализацией (циничное, отстраненное отношение к воспитанникам, детям, коллегам) и редукцией профессиональных достижений (чувство некомпетентности, снижение продуктивности). В основе его патогенеза лежит концепция аллостатической нагрузки – цены, которую организм платит за постоянную адаптацию к стрессорным факторам. Длительная активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы приводит к нарушению регуляции уровня кортизола, что влечет за собой нарушения иммунной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. Таким образом, выгорание является доказанным фактором риска развития депрессии, тревожных расстройств, бессонницы, гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа и ослабления иммунитета. Метаанализы исследований показывают, что у людей с профессиональным выгоранием риск развития депрессивных эпизодов выше в 2–3 раза, а сердечно-сосудистых событий – на 40% [2].

Для педагога основными стрессорами, нарушающими психогигиену, являются: хроническая перегрузка (административная, методическая), высокая эмоциональная вовлеченность при необходимости сохранять внешний контроль, конфликты с учениками, родителями и администрацией, чувство недооцененности. Более 85% учителей в России отмечают, что их непедагогическая нагрузка за последние годы значительно выросла. Наиболее выраженным компонентом выгорания у них является именно эмоциональное истощение, которым страдают до 80% педагогов по некоторым региональным исследованиям. Родитель в современном образовательном пространстве также испытывает колоссальное давление, ведь ответственность за образовательные успехи ребенка часто является причиной хронической тревоги. Феномен родительского выгорания, признанный ВОЗ, актуален для 15–25% родителей школьников, а успеваемость ребенка стабильно входит в тройку главных источников тревоги, опережая финансовые и карьерные волнения. В результате и учитель, и родитель находятся в состоянии хронического стресса, которое, накапливаясь, приводит к аллостатической перегрузке и срыву адаптационных механизмов, проявляясь, в том числе, и

психосоматически: до 40% педагогов с признаками выгорания регулярно жалуются на головные боли, нарушения сна и кардиалгии.

Медицинские аспекты профилактики выгорания в контексте психогигиены образовательного пространства должны быть направлены на разрыв патологической цепи «стрессор – дистресс – болезнь». Эта профилактика имеет три уровня: первичный (предупреждение возникновения стресса и повышение стрессоустойчивости), вторичный (раннее выявление симптомов и помощь на начальных стадиях) и третичный (реабилитация и лечение развившегося СЭВ и сопутствующих расстройств).

На первичном уровне ключевую роль играет система организационных и индивидуальных мер. Со стороны образовательной организации это, прежде всего, нормализация рабочей нагрузки и создание психологически безопасной среды. Медицинский подход здесь означает внедрение регулярного мониторинга психофизиологического состояния персонала (анонимные скрининги на признаки выгорания, измерение уровня стресса), аналогичные чек-листы для родителей на родительских собраниях или в цифровых дневниках. Обязательным является обучение всех участников образовательного процесса основам психогигиены: распознаванию первых сигналов стресса (мышечные зажимы, нарушения сна, раздражительность), техникам диафрагмального дыхания и «скорой» эмоциональной саморегуляции. Доказано, что такие программы при регулярном применении снижают уровень воспринимаемого стресса на 25–35% в течение полугода. Крайне важно с медицинской точки зрения акцентировать внимание на заботе о физическом здоровье, обеспечение условий для двигательной активности в течение дня, информирование о важности режима сна (недосып – мощнейший провокатор выгорания) и сбалансированного питания для поддержания нейромедиаторного баланса (серотонин, дофамин) [3].

Вторичная профилактика требует налаженной системы доступа к помощи. В штате образовательных учреждений должны присутствовать или быть на постоянной связи медицинский психолог, невролог и психотерапевт. Однако реальность такова, что лишь менее 10% российских школ имеют в штате

клинического психолога, способного работать с симптомами выгорания. Задача этого уровня – не допустить перехода состояния в клиническую форму. Эффективна супервизия для педагогов, где они могут прорабатывать сложные случаи под руководством специалиста. В школах, внедривших такую практику, уровень эмоционального истощения в коллективе снижается в 1,5–2 раза. Не менее важны психообразовательные группы для родителей, где фокус смещается с перфекционизма на реалистичные ожидания и заботу о себе. Важнейший медицинский инструмент на этом этапе – обучение методам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для работы с дисфункциональными мыслями («я должен всем», «я плохой учитель/родитель»), которые являются основой выгорания. Скрининг на уровень тревоги и депрессии должен стать постоянной практикой.

Третичная профилактика – это уже область клинической медицины. Педагог или родитель с выраженными симптомами выгорания нуждается в профессиональной диагностике у врача-психотерапевта или психиатра для дифференциальной диагностики СЭВ от депрессивного или тревожного расстройства. Лечение может включать фармакотерапию (краткосрочные курсы антидепрессантов, анксиолитиков, препаратов для нормализации сна), длительную психотерапию и обязательный элемент – медицинскую реабилитацию. Последняя подразумевает создание индивидуальной программы восстановления, включающей физиотерапию, лечебную физкультуру, методы биологической обратной связи (БОС-терапия) для обучения управлению физиологическими реакциями на стресс.

Таким образом, психогигиена образовательного пространства с медицинской точки зрения – это системная работа по созданию среды, которая минимизирует вредное воздействие хронического стресса на организм педагога и родителя, это переход к культуре осознанного здоровья. Инвестиции в такое пространство – это прямые инвестиции в качество образования, ведь только эмоционально устойчивый и психосоматически здоровый взрослый может создать условия для гармоничного развития ребенка. Без интеграции медицинских знаний о стрессе, механизмах выгорания и путях восстановления в повседневную

практику школы и семьи любые попытки улучшить образовательную среду будут неполноценными. Здоровье педагогов и родителей – это не их личное дело, а фундаментальный параметр здоровья всей образовательной системы и, как следствие, будущего общества.

Список литературы

1. Школьные учителя в изменяющихся условиях: адаптивность и готовность к инновациям: информационный бюллетень / С.И. Заир-Бек, К.М. Анчиков; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. : НИУ ВШЭ, 2022. – 44 с. – ISBN 978-5-7598-2676-7 (в обл.). DOI 10.17323/978-5-7598-2676-7. EDN VNKFBH
2. Солощенко И.М. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов / И.М. Солощенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №5–4 (80). – С. 178–181. DOI 10.24412/2500-1000-2023-5-4-178-181. EDN BLGSRX
3. Минакова А.О. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций / А.О. Минакова // Молодой ученый. – 2023. – №42 (489). – С. 156–158. EDN QARJXU